

## ●生活体験⑨

## ふくろ炊飯



## 概要

限られた資源で火を起こし、ビニール袋を使って米を炊き、手作りの新聞紙食器で食事をするなど、防災の視点を加えた炊事活動です

## 人数

- ・何人でも
- ・1グループ5人程度推奨

## 対象

- ・1年生～

## 実施期間

- ・通年

## 所要時間

- ・3.5時間程度

## 活動場所

- ・くわの実広場、半地下炊事場
- ・多目的ホール（同日に利用団体がいない場合は実施可能、160名まで）

## 指導のねらい

- ・被災時に生き抜くための知識や火を扱う技術を身につけるとともに、防災への関心を高める
- ・火を起こすまたはそれを維持する中で、気づいたことや改善しようと考えたことを、主体的に表現したりする力を養う
- ・試行錯誤を繰り返していく中で、失敗から学び、工夫しようとする力や粘り強くやり抜こうとする態度を養うとともに、自分の役割を生み出す中で客観的な思考力を養う

## 活動のながれおよび留意点

## 【事前準備】

- ① 薪割やふくろ炊飯について調べる  
※ 別紙1～4、動画参照
- ② 新聞紙食器を実際につくってみる  
※ 別紙3参照

## 【当日】

- ① 方法は別紙1～4参照
- ② ふりかえり  
※安全管理のための立ち合いや後方支援は行いますが、職員による全体説明はありません  
※事前に割り当てられたエリアをご使用ください

## 準備物品

## 【山の家で購入するもの】

	食材	薪	計(1人あたり)
ふくろ炊飯	670円	110円	780円

※提供材料は、白米、レトルトカレー、ビニール袋、スプーン  
※丸太から薪づくり(1人120円)を選択することも可能  
(詳細は別紙2参照)

## 【山の家で貸出可能なもの】

- ・別紙1参照

## 【団体で準備するもの】

- ・別紙1参照

## 備考

・決まった正解があるプログラムではなく、失敗を繰り返して学んでいくプログラムとなっています。みんなが参画する対話的な活動を確保するために、子どもたちの主体的な行動を「待つ」こと大切にしています。そのため、ゆとりの持った活動計画をお願いします。

## ふくろ炊飯(準備するもの・全体の流れ)

## 準備するもの

## 山の家で貸出しているもの

## ● 調理用具

調理鍋、ポリタンク、ボウル、ザル、トング

## ● その他

消毒液、キンドリングクラッカー、ハンマー、火ばさみ、作業台の板、イス、掃除用具一式 など

## 団体で準備するもの

## ● 用具

マッチやチャッカマン(グループ数分)

新聞紙(着火用、新聞紙食器用、鍋を拭く用)、

洗浄用スポンジ、洗剤、ふきん、ゴミ袋

白米を分けるカップ

## ● 服装

皮膚の露出が少ない服(火を扱うため)

軍手(綿100%のもの)

※ 化学繊維、滑り止めがついているものは不適

## 全体の流れ

## ① 食堂へ材料を取りに行く

・引率者が付き添い、何名かでまとまって食堂へ

・食堂スタッフから説明を受け、材料を受け取る

※ 材料はグループごと一括で提供



## ② 作業台、イスを準備する

・作業台の板、イスを小屋に取りに行く

・作業台の脚はブロックを2段にして四隅において使う



## ③ 調理用具を準備する

・半地下炊事場から調理鍋とポリタンクを取る

・ポリタンクに適量の水を入れる



## ④ 薪を準備する

・薪置き場に薪を取りに行き、薪をコンテナに入れる

・薪割り道具を小屋に取りに行き、薪を割る

※ 方法は別紙2参照



## ⑤ 米の準備をする

・ビニール袋に1人分(0.6合)の米を入れる

・水の量は、ビニール袋を水平に持ち、米の表面から1.5cm程度

・空気をよく抜いて、ほどきやすい結び方で結ぶ



## ⑥ 鍋に水を入れる

・ビニール袋を鍋に入れ、袋がつかる程度の水を入れる

※ 必要に応じてザルを使用しても構いません



⑦ 火おこし、火の管理

- ・鍋は、かまわくの上に置く
- ・マッチやチャッカマンを使い、かまどに火をつける
- ・小屋に火ばさみを取りに行き、火が小さくなってきたら薪をたす



⑧ 新聞紙食器を作る

- ・方法は別紙3参照



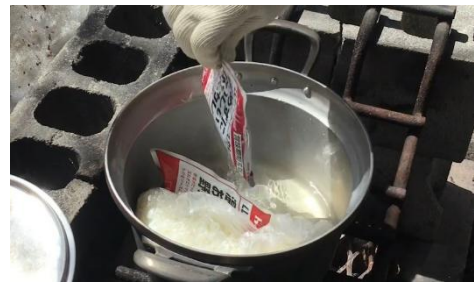
⑨ 米の炊き加減を見る

- ・たまにふたを開けながら様子を見る
- ・沸騰してから、25分程度待つ



⑩ レトルトを鍋に入れて温める

- ・米が炊き上がる少し前にレトルトを鍋に入れて温める



⑪ 米とレトルトを取り出し、盛り付ける

- ・貸出用のボウルとトングを使って鍋から取り出す
- ・新聞紙食器に米の入ったビニール袋をかぶせ、レトルトを入れる



⑫ いただきます

- ・できた班からいただきます♪

⑬ 片づけをする

- ※ 方法は別紙4参照

### 炊事薪割・丸太から薪づくり(方法・留意点)

※ 炊事をする際はどちらの方法で実施するか事前にお選びください

#### 炊事薪割の方法

##### ① 薪の本数を確認する

★ふくろ炊飯の場合



【薪の本数4本】

炊事体験料

110円

##### ② 軍手をはめる

・利き手(ハンマーを持つ手)は素手、反対の手には軍手を2枚重ねてはめる

利き手  
(素手)



反対の手  
(軍手2枚重ね)

##### ③ 安定した姿勢をとる

・片ひざをつくると安定する

・立った状態が安定する場合は、立って行く



##### ④ 軍手をはめた方の手で薪を持ったまま、数回ハンマーで打ち付ける

・薪に刃が食いこむまで打ち付けたら、薪から手を放す



##### ⑤ 薪を割る

・ハンマーの重さを利用して薪を割る

薪を割ると細かい木くずがたくさん出てくるよ。  
この木くずどうする？



##### ⑥ 班毎に用意する薪の太さと本数

・用意する薪は、太い薪2本、細い薪20本くらい、残り薪は中くらいの大きさに割る



#### 留意点

- ・節(ふし)のある薪は固いため、無理に割ろうとしない
- ・近くに人がいないことを確認してから、薪を割る

節(ふし)



#### 丸太から薪づくりの方法

##### ① 丸太や風倒木をひろう



##### ② のこぎりで木を切り、長さを整える(20cm くらい)



##### ③ キンドリングクラッカーを使って木を細くする




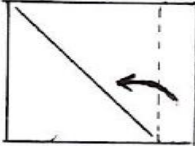
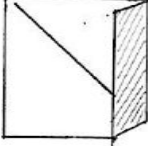
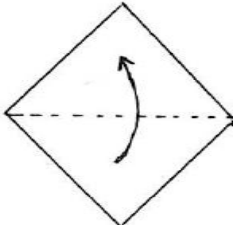
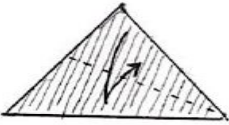
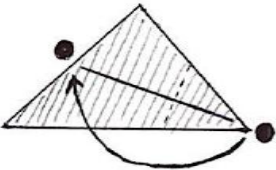
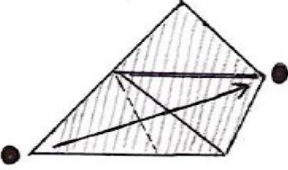
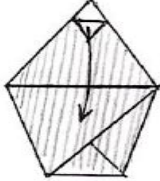
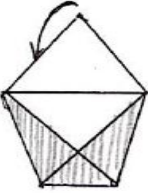
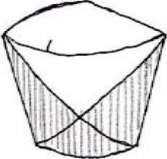
#### ポイント・留意点

- ・パキッと折れる木は、燃えやすい
- ・しなやかで折れにくい木は、水分が多いため燃えにくい
- ・節のある木は固いため、無理に割ろうとしない
- ・のこぎりを使用しない時は、置き場所に注意する
- ・近くに人がいないことを確認してから、薪づくりをする

### 新聞紙食器(おすすめの作り方)

※ この形でなければならないというわけではありません

#### おすすめの作り方

<p>①</p> 	<p>②</p> 	<p>③</p> 	<p>④</p> 
<p>新聞紙を三角形に折り、折り目をつけて開く</p>	<p>三角形の折り目のはしにあわせて、点線のとおり折り、正方形を作る ※余った部分は切りはなしてもよいです</p>		<p>正方形の角と角をあわせて、三角形に折る</p>
<p>⑤</p> 	<p>⑥</p> 	<p>⑦</p> 	<p>⑧</p> 
<p>ふちとふちをあわせ、折り目をつけてもどす</p>	<p>●と●をあわせるように折る</p>	<p>●と●をあわせるように折る</p>	<p>矢印のとおり、上の三角形の下に向かって折る</p>
<p>⑨</p> 	<p>⑩</p> 	<p>【使う前に確認】</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 新聞紙は破れていないか</li><li><input type="checkbox"/> ごはんを入れてもこぼれないようになっているか</li><li><input type="checkbox"/> ビニール袋が新聞紙食器全体をおおっているか</li></ul>	
<p>反対側も同じように折る</p>	<p>口を広げて、形をコップ状に整えたら完成! ※ビニール袋をかぶせよう</p>		

(片付け)

片付け

① かまどの掃除をする

- ・灰をスコップで取り、一輪車に集める
- ・灰捨て場のドラム缶に集めた灰を入れる
- ・かまどの中をほうきとちりとりできれいにする



② 地面の掃除をする

- ・かまど周りの木くずや、灰をほうきとちりとりで集める



③ 調理用具の洗浄

- ・鍋の外側についたすすを新聞紙でふきとる  
(ピカピカにする必要はありません)
- ・調理器具や鍋が汚れていたら洗剤とスポンジで洗浄する



④ 調理用具の収納

- ・鍋は半地下炊事場のすのこの上へ置く
- ・その他の用具を元に戻す



⑤ 使用した物品を元に戻す

- ・作業台をふき、消毒をする
- ・薪割り道具などを小屋へしまう



⑥ ゴミを捨てる

- ・半地下炊事場のゴミ箱にゴミを捨てる
- ※ 残飯、燃えるゴミ、ペットボトルに分別
- ※ 団体が持ち込んだ消耗品・新聞紙等は持ち帰る



⑦ 半地下炊事場の掃き掃除をする

- ・ほうきとちりとりで掃除をする
- ※ 汚れの程度により、床を水洗いする場合あり



⑧ 余った薪とかごの返却

- ・余った薪をリアカーに返却する

限りある資源を大切にできたかな？



- ・材料の入っていたかごを食堂に返却する

